



## Algunos consejos para la salud mental en tiempo de COVID-19



**Evita la sobreinformación**  
Consulta noticias en tiempos establecidos, por ejemplo 2 veces al día y nada más.

**Reconoce que es normal sentirte con ansiedad, preocupaciones o miedo:**  
Saber que es normal tener esas emociones puede ayudarte a no caer en desesperación, trata de hacer lo siguiente para sentirte mejor:

**Inhala contando hasta ocho, luego exhala por la boca también contando hasta ocho,** con esto ayudarás a calmar al sistema nervioso y reducir el estrés, además ayuda a relajar tu cuerpo.

Recuerda que es posible que otras personas que están a tu alrededor pueden estar sintiendo igual que tú, o más confundidas, ten paciencia y comprensión. **Tu bienestar también es el bienestar de otras y otros.**



Mantener una distancia de 1 metro y medio o 2 para evitar contagios por Coronavirus, en las actividades grupales.



**No creas todo lo que lees o escuchas:**  
A veces recibimos información de WhatsApp, Facebook y de la gente a nuestro alrededor, mejor trata de consultar fuentes oficiales.

**Establecer un plan diario de actividades,** fijando una rutina con metas sencillas asegura que las horas pasen también con mayor facilidad. Incluye actividades agradables y saludables: **Hacer ejercicio,** es buena opción para incluir en tu plan diario de actividades.

También se pueden **organizar actividades grupales** que no impliquen contacto físico:

Si hay insumos realiza u organiza **concursos de dibujos o pintura,** escritura de **cuentos,** crear **canciones,** crear **coreografías de baile.**

Contacta a ACNUR, la Agencia de la ONU para los Refugiados, **teléfono gratis en todo México 800 226 8769**